

強迫性障害とは

強迫性障害とは、自分でもばかばかしいと思っけていてもやめる事のできない行為で、

<強迫観念>にとらわれ、<強迫行為>を行うことをいいます。

<強迫観念>とは、自分の意思に反して何度も頭に浮かんでくる考えです。

<強迫行為>とは、<強迫観念>から予想される、恐ろしい出来事を打ち消すために行う行為や、儀式的事を言います。

自分でもばかばかしいことをやっているとわかっていても、自分ではやめることができないことがポイントです。そのため、本人や周りの人が困っていなければ、治療の対象になりません。

<強迫行為>をしていると、次の<強迫観念>が生じるという悪循環になります。

強迫性障害の症状は、大きく分けて<不潔恐怖><加害恐怖><確認>の3種類があります。

<不潔恐怖> 手洗いをやめることができなくなり、30分以上手を洗っている人がいます。

<加害恐怖> すれ違った人を怪我させてしまったのではないかと、不安になります。そのため、道を何回も引き返してしまいます。

<確認> 外出する時に、電気やガスのスイッチや鍵がかかっているか心配になり、何回も確認してしまいます。しかし何回確認しても確信が持てず、途中で引き返し遅刻するため、仕事に支障をきたします。

治療は、薬物療法と認知行動療法です。

薬物療法は、副作用が少なく効果の高い抗うつ薬を使用します。

認知行動療法は、<強迫行為>をがまんし、不安をコントロールできるように訓練する治療法です。不安を抑えるために行っている<強迫行為>が、次の<強迫行為>を強化してしまう悪循環を断ち切ります。例えば、手洗いを止められない人の場合は、あえて汚いものに触り、きれいになっていないのではないかと不安、恐怖に慣れる訓練をします。最初は、強い不安におそわれますが、徐々に慣れていきます。このような、訓練を繰り返すことで、不安を感じなくし、<強迫観念>を減らしていきます。



多摩東部地域産業保健センター 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 404

TEL 422-24-6906 FAX 0422-24-6908

メールアドレス sanpo@kind.ocn.ne.jp